

11/7(木)
11/11(月)
11/25(月)

10:30~11:45 (受付開始10:15~)

受付開始: 10月7日~ (お申込み順)

軽快な音楽に合わせて全身を気持ちよく動かしましょう!

シェイプアップ教室

場所 2階 体育館

参加費 各回400円

対象 18歳以上男女 定員27名
(医師からの運動制限を受けていない方)

持ち物 動きやすい服装・室内運動靴
汗拭きタオル・キャップ付き飲み物
ヨガマット【大きめのタオル】

定員 27名 (お申込み順)

講師 11/11・25 箕輪ナオミ
11/7 (株)オーエンス スポーツ事業部



※開始5分を過ぎてのご入室はできません。

【申込連絡先】

文京区勤労福祉会館
文京区本駒込4-35-15
☎03-3823-6711

お申込み!
おまちしてます!



オーちゃん